

УДК 338.5

DOI <https://doi.org/10.32851/tnv-pub.2022.3.16>

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ І КЛАСИФІКАЦІЇ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ (СТРАХОВКИ) В ГОРАХ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ТА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ПІДРОЗДІЛАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

**Халеп В. В.** – старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Національної академії Національної гвардії України  
ORCID: 0000-0002-9044-913X

У статті розглянуто термінологія та класифікація техніки пересування і страховки в горах, які можуть допомогти військовослужбовцям підрозділів спеціального призначення під час підготовки та дій в гірській місцевості. Основою підготовки вищезазначених підрозділів є альпіністська (гірська) підготовка. Важливим є те, що на сучасному етапі в практиці альпінізму існує велика кількість різних прийомів пересування по різних формах гірського рельєфу. Кожен із них розрахований на певні вимоги. Але, як правило, прийомів універсальних або придатних для використання в будь-яких умовах не існує. Кожен прийом пересування виконується за допомогою ряду рухів (елементів). Важливо, щоб ці рухи були найдоцільнішими і економічними, а саме головне, давали найкращий результат у конкретних умовах. Рухи, з яких складається певний прийом пересування, називаються його технікою. В цілому техніка альпінізму складається із багатьох певних прийомів пересування. Вони на кожному рівні розвитку техніки альпінізму взаємно розвивали і доповнювали один одного. Якщо існує деяка кількість одноманітних понять (в альпінізмі – способів, прийомів пересування, страховки), то їх необхідно розмістити в визначеній системі згрупувати за східними явищами та розташувати в такому порядку, щоб у їх розташуванні відобразилася ступінь схожості та взаємозалежності, тобто створити класифікацію. Кожен прийом пересування і його окремі елементи повинні мати точну і по можливості, коротку назву, котра краще за все може бути висловлена певним спеціальним терміном. Враховуючи вище зазначене, розроблені термінологія і класифікація техніки пересування (страховки) в горах, а також рекомендації їх застосування з метою одноманітної підготовки та виконання завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення в горах.

Розроблені рекомендації надають можливість щодо одноманітного розуміння термінології і класифікації техніки пересування і страховки, що в свою чергу буде забезпечувати, як більш якість підготовки, так і більш високий рівень злагодженості дій підрозділів спеціального призначення при виконанні завдань в горах.

**Ключові слова:** альпінізм, гірська місцевість, прийоми пересування, страховка, гірська підготовка, лазіння.

### **Halep V. V. Recommendations for the application of the terminology and classification of mountain transport techniques (insurance) during the training and performance of service and combat tasks by special purpose units**

The article examines the terminology and the equipment of movement and insurance in the mountains classification, which can help special purpose units servicemen during training and actions in mountain terrain. The basis of the above-mentioned units training is mountaineering (mountain) training. It is important that at the current stage in the practice of mountaineering there is a large number of different methods of movement on various forms of mountain relief. Each of them is designed for certain requirements. But, as a rule, there are no methods that are universal or suitable for use in any conditions. Each method of movement is performed using a number of movements (elements). It is important that these movements are the most expedient and economical, and most importantly, give the best result in specific conditions. The movements that make up a certain method of movement are called its technique. In general, the technique of mountaineering consists of many specific methods of movement. They mutually developed and complemented each other at each level of development of mountaineering technique. If there are a certain number of uniform concepts (in mountaineering – methods, methods of movement, insurance), then they must be placed in a certain system – grouped according to eastern phenomena and arranged in such an order that their arrangement reflects the degree

*of similarity and interdependence, that is, create a classification. Each method of movement and its separate elements should have an accurate and, if possible, short name, which can be expressed by a certain special term. Taking into account the above, the author has developed the terminology and classification of movement equipment (insurance) in the mountains, as well as recommendations for their use for the purpose of uniform training and performance of tasks by military personnel of special purpose units in the mountains.*

*The developed recommendations provide an opportunity for a uniform understanding of the terminology and classification of transportation and insurance equipment, which in turn will ensure both better training and a higher level of coordination of actions of special purpose units when performing tasks in the mountains.*

**Key words:** mountaineering, mountain terrain, methods of movement, insurance, mountain training, climbing.

**Постановка проблеми.** В лавах Національної гвардії України існують різноманітні підрозділи та військові частини з відповідними функціями щодо виконання поставлених перед ними службово-бойових завдань [1, ст. 2]. Так, на ряду з ними є підрозділи спеціального призначення, які виконують специфічні завдання у тому числі і у гірській місцевості. Ці завдання пов'язані з вмінням правильно та безпечно долати гірські перешкоди, при цьому використовуючи знання та вміння набуті під час занять з альпіністської (гірської) підготовки, щодо застосування відповідної техніки пересування і страховки в горах. Важливим є те, що на сучасному етапі в практиці альпінізму існує велика кількість різних прийомів пересування по різних формах гірського рельєфу. Кожен із них розрахований на певні вимоги. Але, як правило, прийомів універсальних чи придатних для використання в будь-яких умовах не існує. Кожен прийом пересування виконується за допомогою ряду рухів (елементів). Важливо, щоб ці рухи були найдоцільнішими і економнішими, а саме головне, давали найкращий результат у конкретних умовах. Рухи, з яких складається певний прийом пересування, називаються його технікою. В цілому техніка альпінізму складається із багатьох певних прийомів пересування. Вони на кожному рівні розвитку техніки альпінізму взаємно розвивали і доповнювали один одного. Якщо існує деяка кількість одноманітних понять (в альпінізмі – способів, прийомів пересування, страховки), то їх необхідно розмити в визначеній системі – згрупувати за східними явищами та розташувати в такому порядку, щоб у їх розташуванні відображалася ступінь схожості та взаємозалежності, тобто створити класифікацію. Кожен прийом пересування і його окремі елементи повинні мати точну і по можливості, коротку назву, котра краще за все може бути висловлена певним спеціальним терміном. Термінологія допомагає створити класифікацію, значення якої полягає в тому, що вона полегшує визначення, запам'ятовування та опис прийомів пересування в горах та інших понять пов'язаних з альпінізмом.

До виконання бойових завдань відповідно до визначених в законі функцій можуть залучатися військовослужбовці декількох підрозділів спеціального призначення. Відповідно, вказана термінологія і класифікація повинна бути зрозумілою для усіх військовослужбовців, які будуть виконувати поставлені перед ними завдання в гірських умовах. Враховуючи зазначене, необхідно розробити термінології і класифікації техніки пересування (страховки) в горах, а також рекомендації їх застосування з метою одноманітної підготовки та виконання завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення в горах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доволі повно проблему термінології та класифікації техніки пересування і страховки в горах висвітлено у працях Степенко Т.В. [2, с. 38–104], Вінокурова В.К. [3, с. 90–136], Мартинова І.А. [4, с. 35–50],

науково-методичних та інформаційних матеріалах [5, с. 8–17], автори яких на практичному досвіді, встановили, що при стрімкому розвитку альпінізму (в більшості це – поява більш сучасного спорядження) у всьому світі, з'являється дуже багато нових способів техніки пересування та страховки в горах. Зазначене вище, в свою чергу, потребує використання нової термінології і класифікації техніки пересування і страховки. В своїх працях автори згрупували та розмістили у визначеній системі способи, прийоми пересування та страховки, але проблему до кінця не вирішили бо кожен спирався на особистий практичний досвід.

Найбільш обґрунтовано ця проблема висвітлена в працях Захарова П.П. [6, с. 137–165] та видатного німецького альпініста Хубера Г. [7, с. 127–191], автори запропонували комплексну програму узагальнення існуючої техніки пересування і страховки в горах, але питання систематизації термінології в працях розкрито не повністю. Також, питання техніки пересування, страховки та використання термінології під час підготовки та дій в гірській місцевості цілком повно розглядалися в працях [8, с. 35], [9, с. 3–18], [10 с. 24–39], але теж без належної систематизації термінології яка повинна бути зрозумілою для усіх військовослужбовців, які будуть виконують поставлені перед ними завдання в гірських умовах.

Тому, є потреба в узагальненні та систематизації термінології і класифікації техніки пересування і страховки в горах при підготовці та під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення в гірській місцевості, які наведені в працях [2–10].

**Мета статті** – надання рекомендацій щодо застосування альпіністської термінології і класифікації техніки пересування і страховки в горах при підготовці та під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення в гірській місцевості.

**Виклад основного матеріалу.** Альпіністська термінологія і класифікація у нашій державі почали складатися давно. Ряд термінів зберіг свою назву і значення до теперішнього часу: сходження, скелелазіння, вирубування сходинок в кризі, витоптування сходинок в снігу і т.д.

В останні роки термінологія альпінізму стала засмічуватися малозрозумілими, не відражаючими суті дії термінами, котрими часом надумано стали нарикати способи і прийоми пересування або окремі види інвентарю та спорядження для альпінізму. Деякі назви навіть заперечують нашому тлумаченню. Відсутність пояснення класифікації породжує анархію в назві ряду прийомів що приводять до різних їх (прийомів) тлумачень серед альпіністів.

Правильно розроблена термінологія повинна бути зрозумілою та давати ясне уявлення щодо техніки пересування. Назва прийомів повинна бути точною, щоб одним або не багатьма словами можливо було б визначити (назвати, розкрити) техніку того чи іншого прийому пересування. Через те, що альпіністську підготовку повинні проходити загонами призначені для виконання службово-бойових завдань в горах (особи, що навчаються в альпіністських клубах), важливо, щоб термінологія була близькою до розмовної мови. Назву необхідно будувати у відповідності з правилами словотворення в українській мові.

Роль окремого терміну неможливо обмежити тільки функцією найменування. Він повинен відображати в цілому одне поняття з іншим та виявляти одночасно специфічність кожного поняття.

Техніка пересування в горах безперервно розвивається і вдосконалюється, постійно збагачуючись новими технічними прийомами, спеціальним

альпіністським інвентарем і спорядженням. В зв'язку з цим вдосконалюється старіша термінологія і з'являється нова.

Сучасна термінологія альпінізму розвивається в основному наступними шляхами:

– використання окремих слів, які визначають конкретні дії альпініста, наприклад: «ходьба», «підтягування», «переплигування», «страховка» тощо;

– вираження деякими словами визначених дій альпініста руками, ногами, тілом або з посиланням на використання засобів, наприклад: лазіння (дії руками) на упорах, розпорах, захватах тощо, ходьба з постановкою ноги на схилі (дії ногами) всією ступнею («ступні паралельно», «напів-ялинкою», «ялинкою»), на носок, витоптування, вибиття сходів та ін., пересування з підтягуванням знизу через гак однією чи двома мотузками, за допомогою товариша (підтримка, підсаджування): дії з посиланням на засоби які використовуються: «само затримання льодорубом», «підйом на драбинках» та ін.;

– переосмислення використання вже існуючих слів, але зі змінами їх мовного значення шляхом співвідношення по аналогії, наприклад: постановка ступнів на схилі «ялинкою», пересування (лазання) «на стременах», траверсування схилу «маятником», закріпившись на мотузках тощо.

– запозичення іноземних інтернаціональних слів, наприклад: альпінізм, траверс, тур, спуск дюльфером і т.д.

Ведучим способом створення термінології повинен бути логічно-асоціативний процес, котрий краще забезпечує побудову спеціальних похідних слів і словосполучень, зберігаючи їх корінне значення. Наприклад : «сходження» від слова сходити, (страховка) від слова страхувати, «лазіння» – лазити, «підтягування» – підтягнути, «використовувати закладки», що має на меті при пересуванні заклинювати в скельні тріщини будь-які предмети, лазати «на розпорах» – переміщуватися, розпинаючись руками і т. ін.

Для полегшення рішення ряду навчальних задач альпіністської (гірської) підготовки військовослужбовців спеціального призначення, мною була створена класифікація техніки пересування та страхування в горах. Задача класифікації полягає в тому, щоб, використовуючи прийняту термінологію, об'єднати різноманітну техніку пересування і страхування в горах не тільки групами, в залежності від рельєфу який потрібно подолати, але ще і по загальним ознакам, властивих всім цим групам. В розробленій мною класифікаційній згрупованості закладено принцип побудови класифікації по горизонталі.

Техніка пересування в горах, яка використовується альпіністами, не може бути загальною для подолання усіх перешкод на будь якому гірському рельєфі, котрий зустрічається альпіністами на шляху до вершини (місця виконання службово-бойового завдання). Характерні умови можуть бути створені при пересуванні лише по одній із форм гірського рельєфу. Таким чином, пересування в горах має розглядатися насамперед за ознаками цілеспрямованості, тобто, в залежності від рельєфу який долається по наступним п'яти основним групам:

- 1) пересування по трав'янистим схилам, моренам і осипам;
- 2) пересування по скельним схилам;
- 3) пересування по льодовим схилам;
- 4) пересування по сніговим і фірновим схилам;
- 5) переправи через гірські річки.

На кожній з перешкод, що зустрічаються в горах, альпіністи використовують той чи інший, але загальний для всіх форм гірського рельєфу вид пересування. Розбираючи вид пересування, доцільно класифікувати сам рух за певними

ознаками. Головний з них – як рухається альпініст: вільно, з вибором та використанням природніх точок опори, створених самою природою, або він обмежений у виборі і змушений використовувати штучні, створені ним же самим точки опори для рук, ніг, тобто рухається не вільно.

Таким чином, подолання перешкоди в кожній групі (на кожному рельєфі) буде розподілятися на два основних види пересування:

- 1) пересування природне (вільне);
- 2) пересування з використанням штучних опор.

У кожному з видів пересування виділяються характерні способи пересування, тобто, такі, які є основними і безпосередньо застосовуються при подоланні гірської перешкоди:

- 1) ходьба;
- 2) лазіння.

За характером руху основні способи, безпосередньо пов'язані з подоланням перешкоди, включають в себе:

- 1) підйом;
- 2) траверс (перетин схилу);
- 3) спуск.

Напрямок руху при подоланні перешкоди (прямо, навскіс, зигзаг) хоч і впливає на вибір тих чи інших прийомів пересування, для побудови класифікації принципового значення не має, тому й не розглядається.

Безпосередня класифікація прийому та його назва виходять з характеристики основного способу пересування та механізму рухів (дій руками, ногами, положення корпусу або створення тих чи інших точок для пересування) для його виконання.

I. При природньому пересуванні ходьбою, застосовується наступні прийоми, класифіковані по постановці ноги чи положенню ступні на схилі:

- всією ступнею (ступні «паралельно», «напівялинкою», «ялинкою»);
- на носок (для льоду – на передні зуби кішок);
- на рант;
- ковзанням на ногах («глісування») при спуску на снігу.

II. При природньому пересуванні лазінням використовуються прийоми, що визначаються роботою рук або ніг, положенням корпусу або умовними назвами, що мають на увазі певні дії альпініста:

- на упорах, розпорах;
- на захватах, підхватах;
- заклинюючись, розклинюючись;
- «верхом».

III. При пересуванні ходьбою з використанням штучних точок опори класифікація прийому виходить з напрямку та характеру дій альпініста при створенні штучних точок опори для ніг на схилі:

- з вирубуванням щаблів (відкритій чи закритій стійці);
- з вибиванням щаблів;
- з витоптуванням щаблів.

IV. При пересуванні лазінням з використанням штучних точок опори прийоми класифікуються конкретними діями альпініста з посиланням на ті засоби, які він використовує при русі:

- по мотузці «гімнастичним»;
- по мотузці зі схоплюючими або іншими вузлами, затискачами на стременах або драбинках (петлях);

- по мотузці, сидючи на ній («дюльфер»), на карабіні або ін.;
- на мотузці «мятником»;
- за допомогою товариша (підтримка, підсажування);
- з підтягуванням знизу через гак, однією чи двома мотузками;
- з використанням вбитих у схил гаків, льодорубів, молотків тощо.

Деяку особливість представляє система класифікації при русі через гірські річки. Найбільш зручно як для класифікації, так і, для навчання розглядати переправи через гірські річки по основному способу подолання:

- 1) над водою;
- 2) вблід;
- 3) у воді.

У кожному основному способі переправи виділяються прийоми, безпосередньо пов'язані з подоланням перешкоди (гірської річки).

V. При переправі над водою:

- перестрибування по каменях;
- по колоді;
- по сніговому мосту чи природнім завалам;
- по жердинному мосту на «перилах»;
- по натягнутій мотузці («повітряна переправа»);
- за допомогою «гойдалки».

VI. При переправі вблід:

- без жердини;
- з опорою на жердину;
- удвох, утрьох і більше «колом»;
- утрьох і більше «шеренгою»;
- по перилах «гімнастичним»;
- на в'ючних тваринах.

VII. Під час переправ по воді:

- вплав;
- на човнах, плотах та інших підручних засобах.

Насправді є те, що названі безпосередні прийоми техніки пересування в горах можуть мати свої різновиди. Умови пересування у горах не тільки потребують вміння правильно використовувати різні технічні прийоми (головним чином в динаміці), але часто вимушують застосовувати їх творчо.

В залежності від обстановки на маршруті і ситуації, що складається в процесі сходження, одні й ті ж прийоми можуть бути застосовані по різному. У цьому випадку можлива часткова зміна безпосередньої структури прийому. При цьому творче застосування прийомів особливо характерно для альпінізму, де на практиці неможливо знайти в точності однакові перешкоди які зустрічаються. Отже, тут не може бути сліпо копіюваних рухів, так само, як не може бути постійності в техніці виконання прийому. Важливо щоб зберігалася основа схеми рухів, яка стосується тільки цього руху.

При виконанні прийомів пересування безпосередньо в процесі подолання перешкод гірського рельєфу необхідно дотримуватися певних заходів безпеки, що передбачають:

- 1) самостраховку при виконанні прийому пересування;
- 2) страховку альпініста, який виконує прийом;
- 3) самостраховку страхуючого.

У більшості випадків при виконанні прийому самостраховка, як правило, зумовлена вже самим виконанням прийому, а також конкретними діями альпініста

в даний момент. Самостраховка при виконанні прийому пересування повинна бути направлена в першу чергу на збільшення стійкості положення (рівноваги). Наприклад: при ходьбі, шляхом дотримання двох, а при лазінні трьох точок опори.

#### VIII. Прийоми самостраховки в русі:

- спираючись чи притримуючись за схил льодорубом або рукою (дотримання двох точок опори);
- тримаючись за схил або встромлений льодоруб руками (рукою), стоячи на одній (двох) нозі (дотримання трьох точок опори);
- самостраховка петлею або карабіном (за виступ або гак – карабін);
- самостраховка петлею, схоплюючим або іншим вузлом чи затиском (через закріплену мотузку);
- самозатримання (при втраті рівноваги) льодорубом.

Страховка, який рухається по маршруту і застосовує для подолання перешкод певні прийоми, у випадку втрати ним рівноваги або зриву, може здійснюватися шляхом підтримки або лову його руками іншим альпіністом (як при страховці в гімнастиці) або утримання (підтримки) спеціальною страховочною мотузкою, до якої він закріплений.

Також страховка альпініста виконуючого прийом, може бути здійснена в залежності від умов гірського рельєфу та обстановки яка склалася по – різному, але завжди спрямована на утримання альпініста при зриві від подальшого падіння.

Назва прийому, в даному випадку, виходитиме з визначення та наявності основних засобів, що використовуються для організації страховки.

#### IX. Прийоми страховки альпініста, що рухається:

- гімнастична, руками;
- мотузкою через поперек, сидячи;
- мотузкою через плече, стоячи;
- мотузкою через виступ (дерево, скельний гак);
- мотузкою через льодоруб, сніжний гак (амортизатор);
- мотузкою через заритий предмет;
- мотузкою через гак-карабін, гальмовий пристрій;
- петлею або карабіном страховального поясу (обв'язки) через закріплену мотузку («перила»);
- комбінована.

У більшості випадків страховку військовослужбовця, що рухається вгору або вниз, здійснює партнер по зв'язці, якому також необхідно дотримуватися відповідних заходів безпеки. Військовослужбовець страхуючи партнера, сам повинен організувати собі самостраховку. Прийомів самостраховки у страхуючого не багато, і вони класифікуються також по засобам, які він використовує для її організації.

#### X. Прийоми страховки страхуючого:

- петлею через виступ (дерево, скельний гак);
- петлею (темляком) через льодоруб і т. п.;
- петлею через гак-карабін.

Крім гаків, закріпленою штучною точкою опори для організації страховки мотузкою (або закріплення мотузки для руху) через карабін можуть використовуватися накинута на виступ петля, а також «закладки» або інші пристосування з достатньою (по технічним вимогам) міцністю.

За цією основою побудована термінологія та класифікація альпіністської техніки пересування і страховки в горах.

**Висновки і пропозиції.** На основі вище викладеного матеріалу, постає потреба щодо використання рекомендацій по застосуванню альпіністської термінології і класифікації техніки пересування і страховки в горах при підготовці та під час виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення в гірській місцевості.

Розроблені рекомендації надають можливість щодо одноманітного розуміння термінології і класифікації техніки пересування і страховки, що в свою чергу буде забезпечувати, як більш якісну підготовку, так і більш високий рівень злагодженості дій підрозділів спеціального призначення при виконанні завдань в горах.

Напрямами подальшого дослідження є розроблення одноманітної методики підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення до дій в гірській місцевості на основі запропонованих рекомендацій.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Про Національну гвардію України: Закон України від 13.03.2014 № 876-VII // База даних «Законодавство України» / ВР України. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (дата звернення 25.07.2022).
2. Школа альпинизма. Начальная подготовка : учебное пособие / пред. гл. ред. комиссии Т. В. Степенко. М. : ФиС, 1989. 463 с.
3. Винокуров В. К., Левин И. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М. : ФиС, 1983. 168 с.
4. Мартынов И. А., Мартынов А. И. Системный анализ альпинистской деятельности. *Альпинизм сегодня и завтра*. 1989. № 2. С. 35–50.
5. Мартынов И. А., Кудинов И. Б., Мартынов А. И., Шатаев В. Н. Методика обучения. Проблемные вопросы. Обмен опытом. *Альпинизм сегодня и завтра* 1989. № 3. С. 90–110.
6. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. Серия «Школа альпинизма» : метод. пособ. М. : Спорткадемпресс, 2001. 280 с.
7. Хубер Г. Альпинизм сегодня / пер. с нем. М. : ФиС, 1980. 260 с.
8. Обеспечение безопасности в горах : метод. рекомендации. М. : Турист, 1989. 48 с.
9. Организация страховки при прохождении горных маршрутов : метод. рекомендации. М. : Турист, 1987. 56 с.
10. Техника и организация восхождений. Ситуационные задачи : метод. рекомендации. М. : Турист, 1988. 54 с.

### REFERENCES:

1. Pro Nacionaljnu ghvardiju Ukrajinjy: Zakon Ukrajinjy vid 13.03.2014 no. 876-VII // Baza danykh «Zakonodavstvo Ukrajinjy» / VR Ukrajinjy. Retrieved from: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/876-18> (accessed 25 July 2022).
2. Stepenko T.V. (1989) *Shkola al'pinizma. Nachal'naja podgotovka* [School of mountaineering. Initial training]. Moskva : FiS. (in Russian).
3. Vinokurov V. K., Levin I. S., Martynov I. A. (1983) *Bezopasnost' v al'pinizme* [Safety in mountaineering]. Moskva : FiS. (in Russian).
4. Martynov I. A., Martynov A. I. (1989) Sistemnyj analiz al'pinistskoj dejatel'nosti [System analysis of climbing activity]. *Al'pinizm segodnja i zavtra*. No. 2. Pp. 35–50.
5. Martynov I. A., Kudinov I. B., Martynov A. I., Shataev V. N. (1989) Metodika obuchenija. Problemnye voprosy. Obmen opytom [Teaching methodology. Problem questions. Experience exchange]. *Al'pinizm segodnja i zavtra*. No. 3. Pp. 90–110.
6. Zaharov P. P. (2001) *Instruktoru al'pinizma. Serija "Shkola al'pinizma*. Moskva : Sportakadempres. (in Russian).
7. Huber G. (1980) *Al'pinizm segodnja* [Mountaineering today]. Moskva : FiS. (in Russian).



8. Metodicheskie rekomendacii (1989) *Obespechenie bezopasnosti v gorah* [Ensuring safety in the mountains]. Moskva : Turist. (in Russian).

9. Metodicheskie rekomendacii (1987) *Organizacija strahovki pri prohozhdenii gornyh marshrutov* [Organization of insurance when passing mountain routes]. Moskva : Turist. (in Russian).

10. Metodicheskie rekomendacii (1988) *Tehnika i organizacija voshozhdenij. Situacionnye zadachi* [Technique and organization of ascents. Situational tasks]. Moskva : Turist. (in Russian).